গ্রহণযোগ্যতা, বিশ্বাস, এবং অঙ্গীকার নিয়ে একজন অ্যাডিক্ট-এর অভিজ্ঞতা

যখন আমি এনএ প্রোগ্রামে এসেছিলাম, আমি আমার সমস্যা চিহ্নিত করেছিলাম—আমার মাদক ব্যবহার বন্ধ করার আকাঙ্ক্ষা ছিল, কিন্তু কীভাবে তা জানতাম না। মাদকাসক্তির প্রকৃতি অনুযায়ী আমার পুরো ব্যক্তিত্ব মাদক জোগাড় ও সেবন করা এবং কীভাবে আরও বেশি পরিমাণ মাদক জোগাড় করা যায় তার রাস্তা ও উপায় খোঁজার দিকে নিবদ্ধ ছিল। আমার সকল চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যগুলো নিজের প্রতি এই অবসেশনকে শক্তিশালী করছিল। পুরোপুরি আত্মকেন্দ্রিক হয়ে, আমি মানুষ এবং পরিস্থিতিগুলো কারসাজির মাধ্যমে আমার সুবিধার জন্য ব্যবহার করে জীবন পরিচালনার চেষ্টা করছিলাম। আমি সকল নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলেছিলাম। অবসেশন আমাকে বার বার মাদক ব্যবহার করতে বাধ্য করেছিল, আমার ইচ্ছার বিরুদ্ধে, এটা আত্ম-বিধ্বংসী জানা সত্ত্বেও এবং বেঁচে থাকার সহজাত প্রবৃত্তির বিপরীতে। মানসিক বিকারগ্রস্থ, এবং আশাহত ভাবে অসহায়তা অনুভব করে, আমি লড়াই করা বন্ধ করে দিই, এবং আমি যে একজন অ্যাডিক্ট এটা মেনে নিয়েছিলাম। সীমাহীন হতাশা থেকে আমি সম্পূর্ণ লড়াই করা বন্ধ করে দিলাম এবং আমি যে একজন অ্যাডিক্ট তা মেনে নিয়েছিলাম—আমার জীবন পুরোপুরি নিয়ন্ত্রণহীন ছিল এবং আমি এই রোগের কাছে শক্তিহীন হয়ে পড়েছিলাম। আমার ইচ্ছা শক্তি আমার অসুস্থ শরীরকে পরিবর্তন করতে পারেনি যেটা বাধ্যতামূলকভাবে মাদক ব্যবহারে ব্যাকুল ছিল। আমার আত্মনিয়ন্ত্রণ আমার অসুস্থ মন যা বাস্তবতা থেকে পালাতে মেজাজ পরিবর্তনকারী মাদক ব্যবহারের চিন্তা নিয়ে আচ্ছন্ন ছিল, তা পরিবর্তন করতে পারেনি। না পেরেছিল আমার সর্বোচ্চ আদর্শ অসুস্থ আত্মাকে পরিবর্তন করতে—যা ছিল চতুর,কপট,এবং পুরোপুরি আত্ম-কেন্দ্রিক। আমার শক্তিহীনতার বাস্তবতা যত দ্রুত আমি মেনে নিতে সক্ষম হয়েছিলাম, আমার আর মাদক ব্যবহারের প্রয়োজন হয়নি। আমার আসক্তির উপর শক্তিহীনতা এবং জীবনের নিয়ন্ত্রণহীনতা—এই অবস্থাকে মেনে নেওয়া ছিল আমার রিকভারির চাবিকাঠি।

এনএ মিটিং-এ রিকভারিং অ্যাডিক্টদের সাহায্যের মাধ্যমে, আমি মাদক ব্যবহার থেকে বিরত থাকি—একটি মিনিট, একটি ঘন্টা এবং এক এক দিন করে। আমি তারপরেও নেশা করতে চেয়েছিলাম। মাদক ছাড়া জীবন হয়ে উঠছিল অসহ্য। হার মানলে নিজেকে আগের থেকে আরো অসহায় লাগত, এবং তা সামলাতে আমার মন আমাকে নেশা করতে বলত। আমার জীবনের শক্তিহীনতা এবং নিয়ন্ত্রণহীনতাকে মেনে নেওয়া আমাকে এমন এক অবস্থায় নিয়ে যায় যেখানে আমার আত্ম-বিধ্বংসী প্রকৃতিকে পরিবর্তন করতে আমার রোগের থেকে শক্তিশালী এক শক্তির প্রয়োজন হয়। মিটিংগুলোতে আমি যাদের সাথে পরিচিত হয়েছিলাম তারা আমাকে বলল যে, তারা এনএ প্রোগ্রামে তাদের আসক্তির চেয়ে উচ্চতর এক শক্তির সন্ধান পেয়েছে। এই মানুষগুলো বেশ কিছু মাস অথবা বছর ধরে নেশামুক্ত ছিল এবং তাদের আর মাদক ব্যবহার করার কোনো ইচ্ছাও ছিল না। তারা বলেছিল যে এনএ প্রোগ্রাম নিজের জীবনে প্রয়োগের মাধ্যমে আমি মাদক ব্যবহারের আকাঙ্ক্ষা থেকে উঠে আসতে পারি। তাদেরকে বিশ্বাস করা ছাড়া আমার আর কোনো উপায় ছিল না। ডাক্তার, মনোরোগ বিশেষজ্ঞ, হাসপাতাল, পাগলা-গারদ, চাকুরি পরিবর্তন, বিয়ে, ডিভোর্স, সবকিছুই চেষ্টা করেছিলাম; কোনটিই কাজ করেনি। আমি আর কোনো আশা খুঁজে পাচ্ছিলাম না, কিন্তু এনএ-তে এসে আমি আশার দেখা পেলাম। রোগ থেকে সুস্থ হচ্ছে আমি এমন অ্যাডিক্টদের দেখা পেলাম। আমি এই বিশ্বাসে উপনীত হলাম যে কীভাবে নেশা ছাড়া বাঁচতে হয় তা শিখতে পারব। এনএ-তে পরিবর্তন শুরুর জন্য যে বিশ্বাসের দরকার ছিল আমি তা খুঁজে পেয়েছিলাম।

সেই পর্যায়ে আমি মাদক ব্যবহার বন্ধ করেছিলাম এবং অনিচ্ছা সত্ত্বেও বিশ্বাস করেছিলাম যে আমি তা ধরে রাখতে পারব। তবুও আমি একজন অ্যাডিক্টের মতো চিন্তা এবং অনুভব করতাম, আমি শুধুমাত্র মাদক ব্যবহার করছিলাম না। আমার ব্যক্তিত্ব এবং চরিত্র আগের মতোই ছিল। আমার সবকিছুই আমার আত্ম-বিধ্বংসিতাকে আরো শক্তিশালী করছিল। আমার পরিবর্তন হওয়াটা দরকার ছিল নাহলে আমি আবার মাদক ব্যবহার করতে শুরু করতাম। আমি আমার অবস্থা মেনে নিয়েছিলাম এবং বিশ্বাস করেছিলাম যে আমি সুস্থ হতে পারব। তা করার জন্য, আমার এনএ প্রোগ্রামের আধ্যাত্মিক নীতিগুলোর প্রতি পুরোপুরি অঙ্গীকারবদ্ধ হতে হয়েছিল।

স্পন্সরের সাহায্যে, আমি আমার জীবন এবং ইচ্ছা সৃষ্টিকর্তার (যেমনভাবে তাঁকে আমি বুঝেছি) হাতে সমর্পণ করার সিদ্ধান্ত নিয়েছিলাম। এটা আমার জীবনের জন্য গুরুত্বপূর্ণ একটা মোড় ছিল। এই সিদ্ধান্তটি চলমান গ্রহণযোগ্যতা, সর্বদা-বৃদ্ধিপ্রাপ্ত বিশ্বাস, এবং রিকভারির প্রতি দৈনিক অঙ্গীকার দাবি করেছিল। আমার জীবন এবং ইচ্ছা সৃষ্টিকর্তার হাতে সমর্পণ করার সিদ্ধান্তটি নেওয়ার জন্য প্রয়োজন ছিল যে আমি নিজের সম্পর্কে জানতে শুরু করি এবং বাস্তবতার সাথে খাপ খাইয়ে নেওয়ার উপায়গুলো সক্রিয়ভাবে পরিবর্তন করার চেষ্টা করি। এই অঙ্গীকার আমার জীবনে সততা নিয়ে এসেছিল। এভাবেই এনএ প্রোগ্রাম আমার জন্য কাজ করে: আমি আমার রোগকে মেনে নিই, এই বিশ্বাস তৈরি করি যে প্রোগ্রাম আমাকে পরিবর্তন করতে পারবে এবং রিকভারির আধ্যাত্মিক নীতিগুলোর প্রতি অঙ্গীকারবদ্ধ হই।

এখন কাজ করা প্রয়োজন। যদি আমি পরিবর্তিত না হই, আমার অবস্থা হবে শোচনীয় এবং আবার নেশা করা শুরু করব। এনএ প্রোগ্রাম যে কাজগুলো করার পরামর্শ দেয় তা করলে আমার চরিত্র এবং ব্যক্তিত্বের পরিবর্তন হবে। আমি সৎভাবে নিজেকে যাচাই করি, আমি কী করেছিলাম এবং আমার কী অনুভূতি হয়েছিল তা লিখে। আমি নিজেকে আমার সৃষ্টিকর্তা (যেমনভাবে আমি তাঁকে বুঝেছি) এবং অন্য একজন ব্যক্তির কাছে সম্পূর্ণভাবে প্রকাশ করি আমার সব গোপন ভয়, রাগ ও ক্ষোভ বলার মাধ্যমে। এই কাজগুলো করার ফলে অতীত এখন আর আমার জীবনকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে না এবং আজকের দিনে স্বাধীনভাবে আমার আদর্শ অনুযায়ী জীবনযাপন করতে পারি। আমি অন্যরকম আচরণ করতে শুরু করি এবং আমার সৃষ্টিকর্তা যেমনভাবে চান ঠিক সেই ধরনের মানুষে পরিবর্তিত হতে প্রস্তুত হই।

বাস্তবতার ভিত্তিতে, চারিত্রিক ত্রুটি থেকে মুক্তি চাওয়ার মাধ্যমে আমি আমার নিজের একটি যৌক্তিক প্রতিচ্ছবি তৈরি করা শুরু করেছি।

যাদের আমি ক্ষতি করেছি তাদের ক্ষতিপূরণের মাধ্যমে আমি নিজেকে এবং অন্যদেরকে ক্ষমা করে দিতে শিখেছি।

আমি আমার আচরণ নিয়মিত পর্যালোচনা করি এবং যত দ্রুত সম্ভব আমার ভুলগুলো সংশোধন করি। আমি প্রতিনিয়ত আধ্যাত্মিক নীতিগুলোর উপর বিশ্বাস ও আস্থা তৈরি এবং বৃদ্ধি করছি। আমি অন্যদের জন্য নিজেকে উজাড় করি, নিজের এবং প্রোগ্রাম সম্পর্কে শেয়ার করি, এবং যেই নীতিগুলো আমি শিখেছি সে অনুসারে জীবন যাপন করতে চেষ্টা করি। এই বারোটি ধাপ আমাকে মাদক ব্যবহার বন্ধ করতে সাহায্য করেছে, মাদক ব্যবহার করার আকাঙ্ক্ষা দূর করে দিয়েছে এবং আমাকে বাঁচার নতুন একটি উপায় দিয়েছে।

Copyright © 2023 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.

সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত।

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999
F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office–CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office–EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office–IRAN
Tehran, Iran
www.wsoiran.org

এটি হল এন এ ফেলোশিপ দ্বারা অনুমোদিত লিটারেচারের একটি অনুবাদ।

Narcotics Anonymous, , , , এবং The NA Way
হল Narcotics Anonymous World Services, Incorporated
এর নিবন্ধভুক্ত ট্রেডমার্ক।

ISBN 9781633803961 Bengali (Bangladesh) 3/23

WSO Catalog Item No. BN3114

Narcotics Anonymous®

নারকোটিকস অ্যানোনিমাস

IP No. 14-BN

গ্রহণযোগ্যতা, বিশ্বাস, এবং অঙ্গীকার নিয়ে একজন অ্যাডিক্ট-এর অভিজ্ঞতা